DAFTAR ISI

ABSTRAK i
KATA PENGANTAR iii
DAFTAR ISI v
DAFTAR GAMBAR vii

BAB I PENDAHULUAN 1
A. Latar Belakang 1
B. Identifikasi Masalah 5
C. Pembatasan Masalah 6
D. Perumusan Masalah 7
E. Kegunaan Penelitian 8

BAB II KERANGKA TEORI DAN KERANGKA BERPIKIR 9
A. KERANGKA TEORI 9
1. Hakikat pencak silat 9
2. Keterampilan pencak silat 13
3. Teori latihan 21
4. Teknik jatuhan pada pencak silat 23
5. Teknik jatuhan dengan tangkapan 23
6. Teknik jatuhan tanpa tangkapan 28
B. KERANGKA BERPIKIR 31

BAB III METODE PENELITIAN 34
A. Tujuan penelitian 34
B. Tempat dan waktu penelitian 34
C. Metode penelitian 35
D. Populasi dan teknik sample 36
E. Instrument penelitian 36
F. Teknik pengumpulan data 38
G. Teknik analisa data 39

BAB IV HASIL PENELITIAN 40
A. Deskripsi data 40

1. Rata-rata keberhasilan dan kegagalan teknik jatuhan tanpa tangkapan tim pencak silat KOPPENSI UNJ pada kejaraan nasional UNJ OPEN I Jakarta tahun 2018 40
2. Rata-rata keberhasilan dan kegagalan teknik jatuhan dengan tangkapan tim pencak silat KOPPENSI UNJ pada kejuaraan nasional antar perguruan tinggi UNJ OPEN I Jakarta 2018 42
3. Persentasi paling baik dan buruk diantara teknik jatuhan tanpa tangkpan dan teknik jatuhan dengan tangkapan pada tim pencak silat KOPPENSI UNJ pada kejuaraan nasional antar perguruan tinggi UNJ OPEN I Jakarta tahun 2018 45

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 46
A. Kesimpulan 46
B. Saran 47

DAFTAR PUSTAKA 44